

常見病簡易針灸療法

金盾出版社

# 常见病简易针灸疗法

刘 强 编著

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

## 内 容 提 要

本书分为上下两篇。上篇介绍针灸的器具与手法；下篇介绍 60 多种常见病的针灸疗法。叙述通俗，取穴简便，易于操作，适合初学针灸者使用，可供家庭保健和基层医护人员临床参考。

### 常见病简易针灸疗法

刘 强 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

二二〇七工厂印刷

地址:北京市丰台区

开本:32 印张:4.5 字数:99 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—31000 册 定价:2.50 元

ISBN 7-80022-653-0/R · 120

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:刘 强 天津市河东区富民路 15 号

冶金医院中医科 邮编:300182

## 前 言

针灸是祖国医学之瑰宝,针灸治病,不仅被专业医生在临床中经常采用;而且,由于其器具轻便,操作简单,在家庭日常医疗保健中也得到广泛应用。随着医学知识日益普及,国内很多人对针灸治病产生浓厚兴趣,迫切需要了解针灸治病的原理与技巧。在国外,很多学者也视针灸如宝,很希望了解其中的奥秘。有鉴于此,笔者在参考有关资料的基础上,结合自己临床治病的体会,选择了部分简易治病的方法,进行整理,编写了这本小册子。

本书所录多以一针一穴治病,其取穴简便,易于操作,疗效肯定,有针进病除之效,且安全可靠,不会针灸者按图索骥,亦可逐步学会针灸治病的方法。此书不仅适于医护人员使用,也适于家庭保健、针灸爱好者学习参考。

本书在编写过程中得到著名中医学家、天津市中医学会副会长赵恩俭主任医师的大力支持,并予审阅,在此表示感谢。由于编者水平所限,书中不妥之处,望读者指正。

编 者

1993年2月于天津冶金医院

# 目 录

## 上篇 针灸疗法简介

- 一、针刺疗法..... (1)
- 二、点刺疗法..... (4)
- 三、叩刺疗法..... (6)
- 四、指针疗法..... (7)
- 五、第二掌骨侧针法..... (9)
- 六、眼针疗法..... (13)
- 七、灸法..... (17)

## 下篇 常见病简易疗法

### 内 科

- 一、感冒..... (21)
- 二、头痛..... (24)
- 三、哮喘..... (29)
- 四、呕吐..... (32)
- 五、胃脘痛..... (34)
- 六、呃逆..... (37)
- 七、胃下垂..... (39)
- 八、腹泻..... (42)
- 九、痢疾..... (44)
- 十、便秘..... (45)
- 十一、梅核气..... (46)
- 十二、肝炎..... (48)
- 十三、疟疾..... (49)
- 十四、冠心病..... (51)

十五、心律失常	(53)
十六、高血压	(54)
十七、高脂血症	(57)
十八、面肌痉挛	(58)
十九、面神经麻痹	(61)
二十、中风后遗症	(62)
二十一、昏厥	(66)
二十二、失眠	(68)
二十三、癫痫	(70)
二十四、阳痿	(72)
二十五、癃闭	(73)
二十六、遗尿	(74)
二十七、腰痛	(76)

## 外 科

一、丹毒	(78)
二、痔疮	(79)
三、疝气	(81)
四、鞘膜积液	(83)
五、胆绞痛	(84)
六、瘰疬	(87)
七、网球肘	(89)
八、腱鞘囊肿	(91)
九、落枕	(92)
十、肩周炎	(94)
十一、坐骨神经痛	(95)
十二、急性腰扭伤	(98)
十三、足跟痛	(100)

## 妇 科

- 一、痛经 ..... (102)
- 二、闭经 ..... (103)
- 三、崩漏 ..... (104)
- 四、带下 ..... (106)
- 五、胎位不正 ..... (107)
- 六、产后尿潴留 ..... (108)
- 七、乳汁不足 ..... (109)
- 八、急性乳腺炎 ..... (110)

## 儿 科

- 一、小儿发热 ..... (112)
- 二、小儿哮喘 ..... (113)
- 三、小儿肺炎 ..... (114)
- 四、腮腺炎 ..... (115)
- 五、小儿腹泻 ..... (116)
- 六、小儿脱肛 ..... (118)
- 七、小儿疳积 ..... (119)

## 皮肤科

- 一、疖肿 ..... (120)
- 二、痤疮 ..... (121)
- 三、银屑病 ..... (122)
- 四、白癜风 ..... (124)
- 五、荨麻疹 ..... (125)
- 六、带状疱疹 ..... (126)

## 五官科

- 一、麦粒肿 ..... (127)
- 二、结膜炎 ..... (129)

三、急性扁桃体炎 .....	(131)
四、鼻蛆 .....	(132)
五、慢性鼻炎 .....	(132)
六、急性牙痛 .....	(133)



# 上篇 针灸疗法简介

## 一、针刺疗法

针刺,是用锋利毫针在病人有关穴位,根据经络的理论配穴,施以不同的补泻手法,以达到治疗目的的一种疗法。

### (一)针具

毫针 是针刺疗法在临床上最广泛选用的一种针具。针身长度不等,一般为 0.5~3.5 寸,针身粗细分 26~31 号数种,针身圆滑,针尖形如松针(见图 1)。

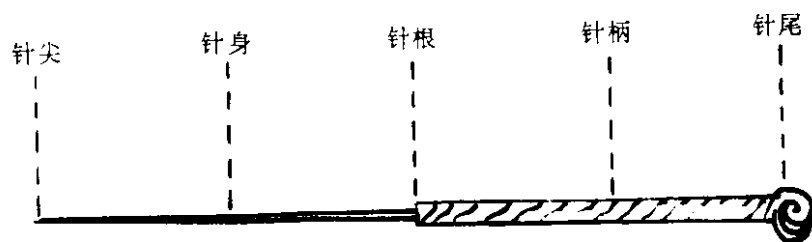


图 1 毫针

三棱针 三棱针是专用于点刺及放血的针具,大多以不锈钢制成,它的长度约 2 寸,针柄作圆柱形,针身呈三角形,针尖锋利(见图 2)。

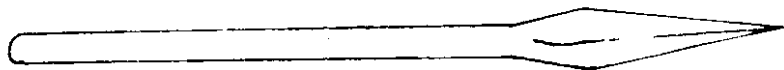


图 2 三棱针

## (二)体位选择

在进针之先,体位选择除了使患者舒适、持久和便于针刺等条件外,还必须照顾到取穴姿势,以保证针刺穴位的准确性。同时在可能情况下,尽量采用卧位,以避免发生晕针现象。

## (三)定穴与消毒

1. 定穴:可按“骨度分寸”和“自然标志”等方法进行取穴。为了求得取穴准确,还可用左手拇指爪切,以探求患者感觉反应。一般酸胀感较明显处,即为穴之所在。穴位确定后,可于穴上压一“+”字形爪痕,以十字交叉点作针刺进针点。

2. 消毒:按常规方法,用75%酒精棉球消毒所选穴处。

## (四)进针角度和深浅

主要根据针刺的腧穴部位和治疗目的而决定。常用的针刺角度有直刺、斜刺、横刺3种(见图3)。

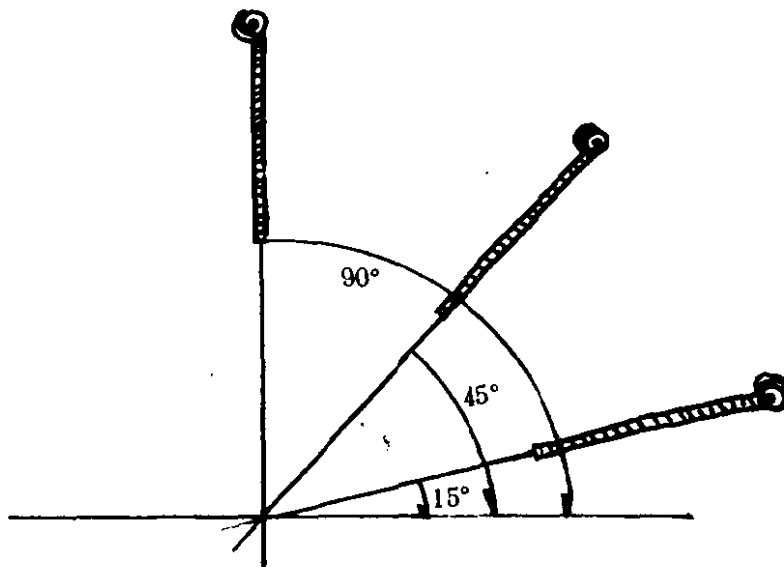


图3 进针角度

1. 直刺:将针身与皮肤面呈 $90^\circ$ 垂直刺入。此法适用于全身大多数的腧穴部位。

2. 斜刺:将针身倾斜与皮肤面呈 $45^{\circ}$ 刺入。此法适用于骨隙中的穴位或内有重要脏器的部位。

3. 横刺:又名沿皮刺,将针身与皮肤面呈 $15^{\circ}\sim 25^{\circ}$ 刺入。此法多用于针刺肌肤表浅的穴位。

至于针刺的深度,必须根据腧穴的部位和患者的年龄、体形、经脉循行的深浅等情况,作全面考虑。

一般而言,头部穴位不宜直刺,可用五分长的毫针,沿皮向后刺入 $3\sim 4$ 分深;胸、背部穴位因邻近重要内脏,不可深刺,在胸部的穴位可用1寸长的毫针向外针刺 $3\sim 5$ 分深;在背部的穴位可用1寸长毫针刺 $3\sim 5$ 分深。腹部穴位因肌肉较厚,可用1.5寸长的毫针直刺 $0.6\sim 1$ 寸深;四肢肘、膝部的腧穴,可用1.5寸长的毫针,直刺 $0.8\sim 1.2$ 寸深;股髁关节部的穴位,可用3寸长的毫针,直刺 $1.5\sim 2.5$ 寸深;手指与足部的穴位,可用5分长的毫针,向上斜刺 $1\sim 3$ 分深。

#### (五)补泻手法

针刺的补泻,视病情而定。凡能促进机体各种机能恢复和旺盛的方法,叫补法;通过针刺的手法,能疏泻病邪,使其恢复正常状态的手法,叫做泻法。常用的补泻手法有以下几种:

1. 速徐补泻:针进时慢慢地刺入,略予捻转,出针时将针退至皮下,稍停,较快的出针,为补;反之,进针时迅速刺入,多加转动,出针时较缓慢地退出,为泻。

2. 捻转补泻:在行针时,以捻转较重,角度较大者为泻法;反之捻转较轻,角度较小者为补法。亦有以左转时角度较大,用力较重的为补;右转时角度较大,用力较重的为泻。

3. 提插补泻:针得气后,将针上下提插,先浅部后深部,反复重插轻提为补;反之,先深部后浅部,反复重提轻插为泻。

4. 开阖补泻:出针后于穴位上加揉按,促使针孔闭塞,不

令经气外泄为补；反之，出针时摇大针孔，不加揉按而令气外泄为泻。

5. 迎随补泻：进针时将针尖迎着经脉的方向斜刺为泻法；将针尖沿着经脉去的方向斜刺为补法。顺着经脉取穴，依次而针的为补法；逆着经脉取穴，依次而针的为泻法。

6. 呼吸补泻：呼气时进针，吸气时出针为补；吸气时进针，呼气时出针为泻。

7. 平补平泻：是将针刺入穴位后，再作均匀地提插捻针，使针下得气，然后根据情况，将针退出体外，这种方法主要用于虚实不大显著，或虚实兼有的病症。

上述手法在运用时，可以单纯使用，也可结合使用。其它一些复式手法，均不能离开这几种基本的手法，因此必须根据病情灵活掌握。

#### (六) 针刺禁忌

1. 凡大怒、大惊、过饥、过饱、酒醉、过劳时，均不宜针刺。身体极度衰弱者，亦慎用。

2. 孕妇，3个月以下者，下腹部禁针；3个月以上者，上腹部及其它能引起腹部剧烈反应的腧穴均应禁针。孕妇有流产史者亦禁针。

3. 凡与重要脏腑、大血管临近的腧穴，也禁针。如承泣位于眼球下缘，鸠尾接近内脏主要器官，箕门接近股动脉等，这些腧穴，一般禁刺或慎用，以免发生事故。

## 二、点刺疗法

用锋利的小三棱针或粗钢针，在病人皮肤表面、末梢敏感部位和关节周围，轻浅地一点一点地针刺，叫点刺疗法。

### (一)常用点刺法

常用浅刺法,一般分为单针浅刺和多针浅刺两种。

1. 单针浅刺:是用一根针来进行治疗的。针的形状不一,有用粗毫针的,有用小三棱针的,也有用圆利针的。在治疗上,多半用于挑积,挑羊毛疔、红线疔或放血等。

2. 多针浅刺:又叫丛针,是用几根针结扎在一起治病的。像五星针、七星针、梅花针等,多是根据形状而取名。主要用于脊椎两旁、骨关节周围及靠近骨组织而不可深刺的部位,如肋骨间隙、腕关节及膝踝关节等处。

### (二)刺前准备

刺前准备,主要是检查针尖是否锋利,有无折损及锈蚀,消毒工作是否作好。这3项准备检查均很重要,尤其是后者。因为点刺多在浅层的毛细血管丰富区域,消毒不严,容易感染,所以必须作好消毒工作。还必须专针专用,刺完甲病人的针,不可再刺乙病人,若用必须重新消毒或更换新针。同时,病人点刺的部位,医生的两手,也都必须进行严格的常规消毒。

### (三)点刺的运用

点刺的运用,是以拇指、食指、中指三指紧握针体(手指与针体成 $15^{\circ}$ 角),对准应刺部位,迅速地一抬针,针体起至 $45^{\circ}$ 时,轻轻用针尖一点即可。

点刺时,要聚精会神,眼明手快,一点即起,再点再起,按照应刺部位,可用左手指将皮肤掐起,然后右手拇、食二指持针微斜迅速进行点刺,这种方法,叫做“挟持进针法”。

点刺在技术上的要求是,刺得快、准、不痛。为了达到上述要求,最好先作点刺的练习。

#### (四)点刺的部位

1. 头面部：攒竹、太阳、人中、承浆、兑端、颊车、百会、风府。
2. 胸部：第一、二肋间，胸骨正中线旁开 2 寸、4 寸、6 寸，左右两侧各有 3 个点刺部位。
3. 腹部：正中线的巨阙、中脘、下脘及其旁 5 分和 1 寸处。
4. 颈椎部：大椎(第七颈椎下)及上下左右各 1 寸处。
5. 腰椎部：从第一腰椎到第三腰椎正中线旁开 1.5 寸、3 寸，每处两个点刺部位。

#### (五)点刺的适应证

点刺适用于神经系统、消化系统、运动系统、淋巴系统及眼、耳、鼻、喉等科一些常见的急症和急性病，如神经性头痛、偏头痛、急性胃肠炎的吐泻、急性淋巴管炎、急性牙痛、鼻衄、牙龈炎等。

### 三、叩刺疗法

叩刺疗法，是用局部扣打法与单针多刺法，结合应用于以头部剧痛为主要适应证的一种治疗方法。

#### (一)适应证

偏头痛型血管性头痛。凡由于血瘀性引起的剧烈性偏头痛、左侧或右侧太阳穴痛、前额痛、头顶木痛，以及枕大神经炎等引起的剧烈性头痛均适用此疗法。

#### (二)工具

30 号 1 寸长的细毫针 2 支(备用 1 支，针前消毒好)，酒精棉球 1 瓶，镊子 1 把。

### (三)操作

医者先用药皂等洗刷双手及指甲,再按消毒常规,用镊子夹紧酒精棉球,在应刺部位先后进行2次消毒。

消毒完毕,医者先用右手掌轻轻叩打头部痛区,同时右手拇、食、中三指,紧持毫针,微露1/20寸的小小针尖,以每秒6下的快速动作,轻刺200下,休息2分钟;依前法再次连续叩刺400下,前后共计600下,对于头痛特别严重者,在痛区左右前后,再连续叩刺400~600下。使用这种大量的多针浅刺法,对于由瘀血或神经性引起的头痛或偏头痛等症,多能较快止痛或缓解。

## 四、指针疗法

指针疗法,是医生用拇指指尖代替针,在病人穴位及适当的部位,运用点掐手法,达到治疗目的的疗法。

指针疗法在我国流传已久,晋代葛洪写的《肘后备急方》里,有“令爪其病人人中,取醒”,以救卒死。明代杨继洲的《针灸大成》十卷有:“急惊、天吊惊,掐手上青筋。……慢惊不省人事,亦掐总心穴。”说明指针是古代早已采用的一项急救疗法。

### (一)指针的运用

指针的运用,全部力量在医生的腕子和两个拇指的指尖上。不仅腕子要灵活,指力也要灵活。因此,必须把腕和指练得灵活有力,而且要掌握好轻重不同的刺激量。

指针最常选用的治疗部位,是病人的手指、足趾和上下肢关节周围的筋骨间隙。练腕力及指力,可先在自己的10个指尖上,手背8个歧骨缝中练习点、掐,以酸麻应手而指甲不刺伤皮肤为适宜。

指针分轻、重、微弱3种不同刺激。轻刺激用于一般疼痛

疾病,重刺激用于急救,而微弱刺激则用于多年的顽疾。轻刺激,就是用医生的拇指尖在患者一定穴位上的皮层轻轻用力点掐。重刺激,就是以医生的拇指尖,用力于患者皮肤敏感的地方如手指、足趾尖,脚心,筋骨肌肉深处,重重地点掐。微弱刺激,即以医生的双手拇指尖,在穴位皮肤外面,使用极其轻微的揉动手法刺激。

## (二)指针的补和泻

金针有补有泻,指针也有补泻,一般虚证当补,实证当泻;久病当补,新病当泻;虚盛宜补,热盛宜泻;不盛不虚,平补平泻。

1. 补法:用拇指尖在穴位或适当的部位上,点掐10下,歇1~2秒钟,再继续点掐7下,叫“补”。根据病情需要,可连作二三次。

2. 泻法:拇指尖用力点住穴位不动,或在适当部位点住不动,抬手歇两秒钟,再用力点住穴位约10秒钟,叫“泻”。可连作6次。或用拇指尖在穴位连续活动20余下也叫做“泻”。

3. 平补平泻:拇指尖点动5下,揉动5下,再点动5下,再揉动5下,叫“平补平泻”。

## (三)指针常用的治疗部位

人体感觉最敏感的地方,是手足10指(趾)的尖端,指和趾甲根的内外两侧。还有口唇的周围,例如人中和承浆等穴,以及脚心、手心、手腕、足踝关节周围,也是相当敏感的。现将具体部位分述如下:

1. 手部:10指尖,指甲根内外侧,单手10指掌面的14个节纹(两手共28个),手心、手背的4个歧骨间,手腕掌面横纹的内、外、中3指处,手腕背面横纹的内、外、中3指处。

2. 足部:10趾尖,趾甲根内外侧,足趾的节纹,足心、足背



的4个歧骨间,足踝内、外、中3指处,内外踝后及踝下。

3. 面部:两太阳,两眉头、眉梢、眉腰,鼻翼两旁,两耳尖,口唇上下左右4处,相当人中、承浆和左右地仓穴处。

4. 头部:头顶正中线旋毛中,前正中线入发际0.5寸,两额角入发际0.5寸,后正中线入发际0.5寸,后额两侧线大筋外入发际0.5寸处。

5. 颈胸部:大椎穴四周,天突穴等处。

6. 背部:胸椎及腰椎旁开1.5寸,上下距离约4寸左右处。

7. 膝部:两膝关节内侧,外侧上下1寸、2寸处。

8. 腹部:一般不宜指针。

#### (四)注意事项

1. 必须熟练腕力与指力。
2. 修整指甲,严格消毒,防止损伤及感染。
3. 天气寒冷时,将两手泡热水中温暖后方行治疗。
4. 操作时应全神贯注,保持室内安静,仔细观察病人。
5. 腹腔一般不宜指针,有风湿、皮肤病及外伤者也不宜指针。

## 五、第二掌骨侧针法

第二掌骨侧针刺疗法,是在第二掌骨侧穴位针刺来治疗全身疾病的一种方法。这种针法操作简便,疗效突出,有针到病除的效果。

### (一)第二掌骨侧穴位分布

第二掌骨侧的穴位分布,恰像整个人体在这里的大致的缩小。头穴与足穴连线的中点为胃穴。胃穴与头穴连线的中点为肺心穴。肺心穴与头穴连线分为3等份,从头穴端算起的